

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

В.Я. Борисов, О.Е. Масловский

Минский государственный лингвистический университет, fiz – caf. mslu@tut. by

Результаты факторного анализа (таблица), проведенного на предварительном этапе исследований со студентами призывного возраста, опосредовано определили структуру и содержание занятий по физическому воспитанию с использованием преимущественно средств военно-прикладной направленности.

Было установлено, что физическая, спортивно—техническая подготовленность и функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервно-мышечных систем организма студентов призывного возраста определяется шестью ортогональными факторами, суммарный вклад которых в общую дисперсию выборки составил 70,4%.

Необходимо обратить особое внимание на то, что в ведущих трех факторах (1, 2 и 3) достаточно весомо представлены (наряду с показателями физической подготовленности) все четыре блока освоения техники БРРБ. В таблице 1 все они выделены черным шрифтом с высокими показателями значимости (в пределах 0,85 – 0,92). Это свидетельствует, с одной стороны, об их функциональной зависимости, а с другой – о специфическом воздействии каждого конкретного средства. Так, одни показатели силовой подготовки очень важны в стандартных ситуациях БРРБ, а другие, наоборот, в вероятностных. Аналогичные закономерности проявляются именно в специфичности воздействий на мышцы рук, плечевого пояса и ног.

В схеме-структуре 4-х годичного процесса по физическому воспитанию (1-3-й семестры) оздоровительные задачи решаются преимущественно средствами ОФП и спортивных игр. В последующем проектировании годичных циклов тренировки (с 4 по 8-й семестр) содержание физической подготовки четко приобретает выраженную военно-прикладную направленность. Так, объемы тренировочных нагрузок отмечены: для боевого раздела рукопашного боя (БРРБ) – 5 и 8-й семестры (соответственно 60 и 70%); атлетической гимнастики (АГ) – 4 и 5 семестры – 25 и 15%; обучающе-оздоровительного плавания (ООП) и прикладного плавания (ПП) (соответственно в 6 и 7-м семестрах по 20%); спортивного ориентирования с элементами туризма (СОЭТ) – с 6 по 8-й семестры (соответственно 10, 10 и 15%).

Заклучение. Разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс студентов 17-22 лет призывного возраста комплексы военно-прикладной направленности, базирующиеся на синтезе и анализе взаимозависимостей параметров техники (на блочном уровне освоения техники БРРБ) с функциональными показателями физической подготовленности (силовая и функциональная составляющие) в формате дифференцированного подхода к формированию рациональной структуры двигательных действий БРРБ, основанные на развитии силы мышц-сгибателей и разгибателей верхних и нижних конечностей с помощью средств АГ и на повышении уровня двигательльно-координационной подготовленности с помощью средств прикладной направленности (ООП, ПП, СОЭТ и СИ). Такая направленность способствовала минимизации применения формализованных средств физической и хнической подготовленности, используемых на занятиях.

Таблица. Факторная структура физической, спортивно—технической подготовленности и функционального состояния ССС и НМС студентов, прошедших начальный курс обучения боевому разделу рукопашного боя (БРРБ)

Показатели	Единицы измерения	Ф а к т о р ы					
		I	II	III	IV	V	VI
Бег на 30 м	с	0,25	0,24	0,61	0,37	0,87	0,39
Челночный бег 10x10 м	с	0,31	0,26	0,40	0,18	0,07	0,88
Бег на 1500 м	с	0,29	0,32	0,45	0,85	0,06	0,27
Проба Руфье	балл	0,48	0,36	0,37	0,78	0,23	0,18
Подтягивание в висе на перекладине	раз	0,62	0,74	0,24	0,20	0,25	0,09
Динамометрия правой руки	кг	0,21	0,81	0,39	0,16	0,18	0,08
Динамометрия левой руки	кг	0,10	0,84	0,42	0,45	0,15	0,27

Комплексное силовое упражнение	раз	0,84	0,43	0,34	0,48	0,34	0,27
Произвольное максимальное напряжение 4-главой мышцы бедра (ПМН)	миотон	0,61	0,31	0,77	0,51	0,30	0,29
Произвольное максимальное расслабление четырехглавой мышцы бедра (ПМР)	миотон	0,13	0,24	0,85	0,53	0,32	0,18
Амплитуда между ПМН и ПМР	миотон	0,30	0,29	0,82	0,18	0,36	0,20
Мышцы рук и плечевого пояса	балл	0,18	0,76	0,12	0,07	0,66	0,57
Мышцы ног	балл	0,14	0,22	0,81	0,61	0,02	0,51
Мышцы живота	балл	0,77	0,36	0,18	0,68	0,34	0,49
Мышцы спины	балл	0,74	0,39	0,33	0,64	0,26	0,47
1-й блок (руками, ногами)	балл	0,22	0,61	0,85	0,41	0,05	0,63
2-й блок (нож, палка, оружие)	балл	0,92	0,50	0,17	0,30	0,01	0,60
3-й блок (болевые, удушающие приемы)	балл	0,37	0,88	0,15	0,52	0,21	0,10
4-й блок (задержания, досмотр, захваты)	балл	0,28	0,87	0,36	0,44	0,35	0,09
Общая дисперсия выборки	70,4%	18,3	17,6	12,2	11,4	6,5	4,4